

Visokoproteinski brauni

Pripremite visokoproteinski brauni bez šećera.

12 Porcija/e



Zahteva određeno umeće



Vreme pripreme 40 Min.



Sastojci:

Za koru:

250 g pasulja iz konzerve
2 jaja (M veličine)
160 g eritritola (zaslađivač)
1 prstohvat soli
50 g sojinog brašna
50 g Dr. Oetker Kakao
1 kašičica Dr. Oetker Praška za pecivo
50 g seckanih badema
100 ml ovsenog mleka

Za glazuru:

75 g crne čokolade
10 g kokosovog ulja (tečnog)

Za posipanje:

1 kašika seckanih badema
1 kašika seckanih pistača

Pribor:

Pleh za pečenje (21 x 27 cm), papir za pečenje, kuhinjska vaga, sito, činije, blender, mikser sa nastavkom za mućenje, nož, daska za seckanje, tiganj, set noževa

- 1 Ugrejte rernu (gornji/donji grejač: 160 °C). Obložite pleh papirom za pečenje. Ocedite pasulj i izgnječite u činiji sa jajima u fini pire. Dodajte preostale sastojke i fino izmešajte uz pomoć nastavka za mikser. Sipajte smesu u pleh i pecite na srednjoj rešetki rerne oko 45 minuta, zatim ostavite da se ohladi i uklonite papir za pečenje.
- 2 Usitnite čokoladu i otopite na pari sa kokosovim uljem. Premažite koru glazurou, pospite bademima i pisatacima i ostavite da se hladi oko 15 minuta. Isecite 12 parčića i poslužite.

Savet:

Braunije je najbolje jesti sveže, u suprotnom ih hermetički zatvorite. Za veću količinu proteina možete dodati proteinski prah. Kako biste postigli željenu teksturu testa možete prilagoditi količinu ovsenog mleka.